

健保ヤマゾエのつぶやき 2026 年 1 月号

皆さん、あけましておめでとうございます。健保ヤマゾエです。年末年始が業務だった方、大変お疲れさまでした。休まれた方、いかがお過ごしだったでしょうか？ことしは午年。平和で心穏やかな年であってほしいものです。

皆さんは昨年大晦日の NHK 紅白歌合戦をご覧になりましたか？年間視聴率は 1 位、瞬間視聴率では 5 年ぶりの 40% 超えだったようです。年末年始はどの局も力を入れているようですが、かつて 1970 年代までは、紅白歌合戦の視聴率は 70% を割ることがまれだったそうです。えっ、テレビなんて今の若者は見ない？そうかア～、スマホとかで自分の好きな配信を見るのが当たり前の世の中ですものね。

ヤマゾエは埼玉県在住なのですが、埼玉のローカル局、テレビ埼玉では、元旦の夜、埼玉の奇祭と呼ばれる番組が放送されています。「埼玉政財界人 チャリティ歌謡祭」という番組で、県知事・市長、財界人が、真剣に歌を披露するんです。なんと今回は 34 回目!! とおもったら、数年前から大晦日の夜に、「大晦日職人歌合戦」を始めたとのこと。やるな～テレ玉。都道府県魅力度で昨年ついに最下位の栄誉!? を獲得した埼玉県ですが、今年は（も）何かやってくれるのではないかと期待しています！

さて、今年も健保のこと、健康その他でつれづれ感じたこと、季節の俳句?! について、きまぐれにゆる～くつぶやきます。是非お付き合いください。なお、“つぶやき” は、毎月上旬～中旬に PepUp で配信しますが、健保の HP にも掲載しています。よろしくをお願いします。

<その 1：サンダーバード ARE GO!>

「初明り銀河系字地球かな」（有馬朗人）

宇宙の年齢は 138 億歳だそうです。そして、宇宙は膨張しているとのこと。我々の住む宇宙のごくローカルな太陽系でいうと、物騒な話ですが、太陽は将来的に燃料（水素）を使い果たし、膨張をはじめ、地球を飲み込んでしまうとか。（諸説あるそうですし、数十億年後? ということなので、ヤマゾエは真偽を確かめられませんが…。）

ヤマゾエは子供のころに見たイギリスの人形劇による特撮テレビ番組「サンダーバード」の世界にあこがれていました。テーマ曲も GOOD、今頭の中ではテーマ曲が流れています♪。国際救助隊サンダーバードには、1 号機～5 号機までの救助用メカニックがあって、特にサンダーバード 2 号にトレーシー一家の三男バージルが乗り込み、発進するまでの様子が子供ごころを刺激するんですよ。

ちなみに、専属諜報員のペネロープお嬢様の声は黒柳徹子さんが担当。

ヤマゾエはしょっちゅうくよくよしてばかりなのですが、地球規模、いや銀河・宇宙規模で考えたら、ちっぽけな悩みですね。

掲句の作者の有馬さんは、俳人でもあります、原子核物理学者で、東京大学総長や文部相・科学技術庁長官を務められました。さすが…。

さて、膨張しているのは宇宙だけでなく、医療費も膨張しているそうです。原因は高齢化、と言われてきました。ところが、昨年8月22日の日本経済新聞電子版の記事によると、“「高齢化で医療費増」はあと10年、次は治療費高騰、対応待ったなし”だそうです。高齢化の代わりに医療費を押し上げるのは、新薬の普及などによる治療や薬剤の高額化で、今後高齢者の増加ペースが鈍っても、医療費は増え続けていく見込みとのこと。

がんの専門医でつくる 日本臨床腫瘍研究グループが2024年に公表したデータでは、がん治療の薬剤費は10～15年前に比べ、10～50倍となり、月50万円を超える治療が当たり前になったようです。また、健康保険組合連合会によると、1カ月当たり1,000万円を超える超高額レセプト（診療報酬明細書）も急増しており、2023年度は2,156件で2013年度の6.4倍、さらに2024年度は2,328件と2023年度比108%とのこと。昨年度末に報道でも大きく取り上げられましたが、政府は患者の過度な自己負担を抑える高額療養費制度の上限額を引き上げる計画でしたが、がんや難病の患者との対話が足りず、世論の反発を招いて見送られており、現在も検討中で、年末に専門委員会の案が公表された状況です。

医療費及びその負担は非常に難しい問題ですが、私たちの生活に密接かつ重要な問題です。国はしっかりと議論し、将来を見据えた対策を打ってほしいものです。

<その2：住めば都!?!>

皆さんは、引っ越しをされたことがありますか？ヤマゾエは引っ越しの経験はそれほど多くありません。私的な理由、業務理由等あると思いますが、しょっちゅう引っ越しをして慣れている方、引っ越しが好きな方もいるようです。ヤマゾエはそれほどものを買ったり、ため込んでいるわけではないと思っているのですが、やはり結構いろいろ使わないモノとかが溜まっているような気がします。振り返ると、引っ越しのような機会がないと、モノの整理がつかないような気がします。

さて、JTB が長らく拠点としていた東京・天王洲ビル、大阪ビルが移転ですね。ヤマザエは健保勤務に伴い、昨年 10 数年ぶりに天王洲勤務となりました。が、健保もこの 3 月に汐留に移ります。久しぶりに天王洲勤務をすると、以前あったあの店がなくなっている一方、この店は初めて天王洲に勤務した時から続いているなあ、という店も（ごく少ないですが、あります。違いは何なのでしょう…。）。普段何の気もなく目にしている景色や、食事場所も、あと数カ月で離れると思うと、あの店のランチを食べておかなくちゃ、とか妙に感傷的になったりします。

12 月 9 日の日経の Deep Insight～Opinion というページに、「電機衰退とアイリス 34 年」という記事が載っていました。東京・霞ヶ関の経済産業省にほど近い JR 浜松町駅周辺は、かつて電機業界の大手メーカーが本社や主要拠点を構えていたものの、東芝が川崎に本社を移転し、シャープも台湾資本になり、昔のままなのはアイリスオーヤマ（本社は仙台で、東京はアンテナオフィス）くらいだという人が多いとのこと。電機業界の衰退が日本の「失われた 30 年」の象徴のように言われてきた中、それと逆行するように、「失われなかった 30 年」をアイリスが歩んできた理由を考察しています。

昨年 2 月号の“つぶやき”に、2024 年 12 月の日経「経済教室」の一橋大学の楠木建特任教授の寄稿で、「非合理の理」という経営モデルとして、競合他社にとって非合理に映る経営モデルには相手に追従を許さない合理的な戦略の壁があることがあると書かれていて、同質化競争に飲みこまれたかどうかとその後の違いだと指摘しています。顧客だけを見つめ、合理性の高い組織・経営が成長を続ける秘訣だったのではないかとのこと。

浜松町周辺は、駅及び世界貿易センタービル含め、再開発の途上。街区全体の完成は 2029 年の予定のようです。浜松町がかつてのような輝きを取り戻すことを期待しています。

天王洲から新たなビルに移られる皆さんの最寄り駅は、新橋・汐留となります。もしかすると、さっそく新オフィスの近くのお店のチェックを始めている方もいるかもしれませんね。特にランチ、居酒屋、ラーメン系の情報提供をお待ちしています！

＜その 3：健保からのお知らせで～す。＞

先月から PepUp の TOP に「健康チャレンジ」ということで、「睡眠改善」＆「運動習慣」改善宣言！が始まりました。3 月 31 日まで、目標を 60 日以上チェックして達成

すると、6月にPepUp100ポイントGETできます。Let's Try! 但し、複数チェックして、一つでも達成していない項目があると、PepUpポイントの対象外となりますので、ご注意ください！

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「日の春をさすがに鶴の歩みかな」（宝井其角）

1月号なので、おめでたい句から。其角は、「鐘ひとつ売れぬ日はなし江戸の春」という句も残しています。寺の鐘が毎日売れる？本当？なんて野暮は言いっこなしなんでしょうね。

其角は蕉門十哲と呼ばれる松尾芭蕉の高弟。歌舞伎の中では、赤穂義士の四十七士の一人とも師弟関係にあったと描かれています、こちらは創作のようです。

「初詣欲を捨てよと神の声」（中谷孝雄）

うっ、柏手を打った瞬間、こんな声を聞いたことはありますか？神社も多くありますが、あんまり厳しいことを言うと、参拝客が減るのでは？なんて心配はしないのでしょうか。でも、ヤマゾエのようにこれが欲しい、あれが欲しいとか欲丸出しのお詣りをされたら、少し説教したくなるんでしょうね…。サザエさんのお父さんの波平さんならに、バッカも～ん！でしょうか。

「雪積るみんなおやすみなさいませ」（のむら可祢）

ヤマゾエは、三好達治の2行詩、「雪」が好きでして、この句はそのオマージュかなあ？

太郎を眠らせ、太郎の屋根に雪ふりつむ。

次郎を眠らせ、次郎の屋根に雪ふりつむ。

詩集「測量船」より。

教科書にも載っていた気がします。

今年の雪はどんな表情を見せるのでしょうか？

「初鏡この顔で押し通すかな」（今瀬 剛一）

元旦の朝、顔を洗おうとして自分の顔をみたら…。普段見慣れているものでも、改めてしみじみとみると、感慨深いこともありますよね？“この顔”と言っているのも、

自分の顔が素敵だなあ、と思ったという感じではなく、年をとったなあ、とか、さえないなあ、とか、そんな感じ？つぶやき 5 月号で「目覚めるといつも私が居て遺憾」（池田澄子）を紹介しましたが、遺憾なんだけど、しょうがないでしょ！という開き直り？

まあ、いずれにしろ自分は自分です。個性です。世界にひとつだけの花（by SMAP）です。みんなちがってみんないい（by 金子みすゞ）。

そうです。今年もそれでいきましょう。

<最後に>

皆様、お読みいただき、ありがとうございました。仕事の息抜きにでも、ぼーっとななめ読みしていただければ幸いです。

では、来月またお会いしましょう。（今回もまたまた淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さようなら。